

第111回健康塾

## 正しい手洗いと 石鹸の選び方

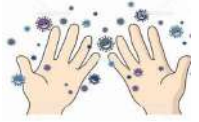
みなさんきちんと手洗いできてますか～？

2024.10.21(月) 仁和診療所 小島 真由美



## なぜ手洗いが必要??

・食中毒の原因になる**細菌**や、  
インフルエンザ、コロナなどの  
**ウイルス**が口や鼻から体内に入  
らないようにするため。



簡単で効果的な『病気予防法』で  
す!

## ウイルスや細菌って何??

### その① 大きさ

ウイルスは 0.1ミクロン

細菌は 2 ミクロン

細菌が20倍大きいですが  
どちらも目には見えません。

手についていてもわかりません。



## ウイルスや細菌って何??

### その② ウイルスの増え方

ウイルスはひとりが増えることが  
できません。

しかし増殖したがっています!!  
なのでの体に侵入して増殖します。



## ウイルスや細菌って何??

### その③ 細菌の増え方

細菌は栄養と水があれば、自分で増えるこ  
とができます。

☆一般的に「風邪」とは鼻やのどの微生物  
(細菌やウイルス)によって起こりますが90%が  
ウイルスで10%が細菌による感染といわれています。



## ウイルスや細菌って何??

### その④ よく耳にする『抗生物質』

『抗生物質』は、ウイルスを  
抑える力はありません。  
細菌に効く薬です。



## ハンドソープとアルコール どちらがいいの？



・ハンドソープには、**固形**、**泡**、**液体**がありますが、どれがいいでしょう？

油は水だけでは落ちないので、**石鹼**が必要です。

☆**固形**・・・「低価格」「洗浄力がある(アルカリ性)」



「泡立てるのに時間がかかる」  
「使うと小さくなっていく」

☆**泡**・・・「時間がかからない」「もともと水で薄め



てあるものが多く洗浄力が弱い」

☆**液体**・・・「濃度が濃い」  
「肌荒れしやすい」



## 風邪の予防には**石鹼**での 手洗いで十分です！

ウイルスは、流水15秒で1/100に減り、さらに石鹼で洗うと1/10000に減ります。そのあとにアルコールを使用すればほとんどなくなります。



## 石鹼で手が荒れてしまう原因

### ・皮膚の乾燥

皮膚は皮脂膜という油分に保護されています。皮脂膜は石鹼製品を利用するとはがされてしまい、皮膚が乾燥します。そのためガサガサした荒れた状態となり、ひどくなるとかゆみなども伴います。



・それは石鹼製品の中に入っている、**界面活性剤**※という成分によって皮脂膜が壊されるのですが、高い温度のお湯や強い水圧の水の使用によっても皮脂膜は失われます。ハンドドライヤーを使用すれば、さらに乾燥が進んでしまいます。

### ※界面活性剤ってなに？

水と油の混合物に界面活性剤を加えると、水と油は分離せずに混じりあう「乳化」を起こし、洗剤はこの「乳化」の性質を利用して汚れを落としています・・・簡単に言うと、身体にはよくない物質です。

### ・手荒れ対策

手が荒れてしまう場合は、他の製品に変更したり、手洗い方法の見直しや、ハンドクリームを使うなどの対応をしましょう。



手が荒れていると  
バイ菌バリアが低下します！



私たちに、外部から侵入しようとするバイ菌からからだを守る機能が備わっています。

『常在菌』の働きによってバイ菌の増殖や侵入を防いでいます。手が荒れているということはバイ菌バリアが壊れて、ばい菌が体内に侵入しやすくなってしまいます。



## では**アルコール**はどんな時に使う??

**石鹼**での手洗いが  
すぐできないとき



## 除菌シート使ってますか？

あくまでも『除菌』菌を除くだけ。  
殺菌効果はありません。

除菌シートのメリットは・・・

- ・清潔に使える
- ・場所を選ばない
- ・水がなくてもOK



除菌シートには、アルコール成分の入っているものとノンアルコール(入っていないもの)があるのをご存じですか？



実はアルコールが入っているものも、入っていないものも、除菌に差はなく**効果は同じ**だそうです。



アルコールが入っていると**すぐ乾く**という利点があります。



では実際に  
手を洗ってみましょう！

その前に・・・



## ～正しい手洗いを再確認～



手洗いでいちばん  
**洗い残し**が多いのは  
どこだと思いますか？



器械を使って実際に洗い残しがないか  
チェックします！！

1 専用のローションをポンプアクション（約1ml）手に取り、まんべん

2 手洗い用石けん液を使って、指間通りの手洗いを行います。

3 専用ライトを取り付けた本体に手を入れます。

4 洗い残した部分が光ります。

洗い残しの多い部分

指先 指の間 親指のまわり 手のひら 手の甲

洗い残しが多いのは、親指、指先、手首です。

大切なのは石鹸選びより  
**洗い方**  
です！

～さいごに～

感染症を予防するのに大切なことは  
**手洗い・うがい・換気**  
本日は“手洗い”についてお話しさせていただきました

ご清聴ありがとうございました